

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Лаптев Алексей Александрович

/А.А. Лаптев

2024 г.



Директор МБОУ Гимназии №96"

Е. В. Врвус



2024 г.

**Примерное циклическое 14-дневное меню для
организации питания учащихся МБОУ Гимназии
№96, составленное ИП Лаптевым А.А. (6-10 лет)**

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
26,9	Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44				
2	Какао с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88				
П1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71				
	Итого		19,61	23,25	93,19	661,00	0,21	3,79	1,10	0,12	487,86	453,54	85,45	2,90				
Обед																		
44	Салат из кукурузы	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12				
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	200	12,15	7,66	30,05	228	0,3	8,25	0,38	0,02	59,71	230,86	57,45	3,08				
29	Гуляш	100	10,28	15,30	3,39	195,00	0,01	1,14	0,00	0,01	13,61	115,13	16,92	1,69				
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39				
30	Чай с сахаром и лимон	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08				
П1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76				
П1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		37,65	36,53	128,36	993,2	0,505	12,99	4,29	0,12	115,3	718,6	270,97	12,99				
Полдник																		
590	Кисель из свежих ягод	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08				
П1	Сушки, булочки, баранки и др	100	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80				
	Итого		5,58	0,60	68,43	302,40	0,08	3,00	0,95	0,01	19,20	51,99	10,20	0,88				
	Итого за день		62,84	60,38	289,98	1956,60	0,79	19,78	6,34	0,25	622,36	1224,13	366,62	16,77				
	Суточная потребность 75%		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00				
	Процент удовлетворения																	
	суточной потребности		108,81	101,91	115,41	111,01	87,78	43,96	84,53	47,17	75,44	98,92	196,05	186,33				

Дети 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
День 2																					
Завтрак																					
34	Плов из птицы	200	10,71	10,16	26,24	241,50	0,07	0,50	0,48	0,03	76,22	125,78	38,03	1,07							
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05							
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76							
	Итого		17,77	16,88	81,07	553,70	0,21	0,50	2,01	0,06	101,86	254,40	71,49	3,45							
Обед																					
233	Икра морковная	60	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86							
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,50	0,02	40,29	201,48	41,46	1,63							
14	Котлета куриная	100	11,43	10,35	6,59	178,00	0,07	0,00	1,74	0,02	10,79	120,40	11,98	1,05							
54	Картофель отварной	150	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59							
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76							
ПП	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74							
	Итого		32,46	31,58	145,15	997,64	0,65	50,69	5,11	0,07	117,66	591,53	136,79	8,67							
Полдник																					
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26							
ПП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44							
ПП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38							
	Итого		5,12	2,04	101,20	452,90	0,12	24,74	1,29	0,01	105,79	104,69	114,40	2,64							
Итого за день																					
	Суточная потребность 75%		55,35	50,50	327,42	2004,24	0,98	75,93	8,41	0,14	325,31	950,62	322,68	14,76							
	Процент удовлетворения		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00							
	Суточной потребности		95,84	85,23	130,32	113,72	108,89	168,73	112,13	26,42	39,43	76,82	172,56	164,00							

Дети 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
День 3																						
Завтрак																						
18	Омлет натуральный	200	16,93	21,72	4,87	280,00	0,10	1,08	0,82	0,03	168,00	308,10	26,02	3,07								
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08								
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87								
11	Булгурод с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57								
	Итого		22,30	28,14	58,13	571,00	0,18	3,08	1,66	0,07	187,84	371,82	39,68	4,59								
Обед																						
65	Салат из свежлы отварной	60	1,73	5,09	9,41	91,00	0,02	8,54	2,30	0,00	43,20	48,96	24,96	1,63								
60	Суп с рыбными консервами	200	18,37	16,87	48,62	299,60	0,07	6,65	1,33	0,02	31,96	260,06	41,89	1,34								
77	Пицца тушеная	100	14,28	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31								
16	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75								
35	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	96,00	0,01	52,40	0,00	0,00	6,45	1,36	0,85	0,23								
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76								
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87								
	Итого		44,89	38,53	144,53	959,80	0,31	68,01	5,62	0,08	134,65	533,35	123,15	7,89								
Полдник																						
Кисломолочный продукт (бифидок, или Ряженка, или снежок или др.)																						
76		200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20								
81	Слойка с повидлом	100	3,16	5,95	24,68	176,00	0,05	0,01	0,51	0,00	8,28	27,77	4,35	0,36								
	Итого		8,96	10,95	32,68	282,00	0,13	1,41	0,51	0,04	248,28	207,77	32,35	0,56								
Итого за день																						
			76,15	77,62	235,34	1812,80	0,61	72,50	7,79	0,19	570,77	1112,94	195,18	13,04								
Суточная потребность 75%																						
			57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00								
Процент удовлетворения																						
			131,86	132,68	93,67	102,85	67,78	161,11	103,87	35,85	69,18	89,93	104,10	144,89								
суточной потребности																						

Дети 6-10 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	Запеканка из творога с молоком сушеным	170/30	24,15	17,25	34,09	404	0,07	0,46	0,47	0,11	272,6	326,61	35,5	0,78		
20	Чай с молоком	200	2,9	3	19,67	120	0,04	1,3	0,02	0	120,52	90,12	14,06	0,15		
ПШ	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71		
	Итого		35,63	30,80	91,90	804,00	0,20	1,86	1,40	0,18	533,64	549,23	67,46	2,51		
Обед																
570	Маринад овощной	60	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39		
28	Расолюльник ленинградский со сметаной, с мясом	200	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61		
61	Котлеты, биточки, шиннелеи	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30		
52	Рис отварной	150	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63		
1203	Напиток из свежих фруктов	200	0,30	0,00	22,66	91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,70	0,35		
ПШ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76		
ПШ	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87		
	Итого		32,71	31,28	129,63	952,16	0,60	40,90	5,45	0,08	118,77	566,17	128,17	6,52		
Полдник																
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04		
ПШ	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44		
82	Пирожок печенный из слоеного теста с яблочным фаршем	50	2,74	2,27	19,51	119,00	0,05	1,80	0,42	0,02	8,25	25,02	4,69	0,55		
	Итого		6,95	3,64	97,31	462,84	0,16	25,95	1,38	0,02	28,41	92,45	105,62	2,03		
Итого за день			Б	Ж	У	Эн/д	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
			75,29	65,72	318,84	2219,00	0,95	68,71	8,23	0,28	680,82	1207,85	301,25	11,06		
Суточная потребность 75%			57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00		
Процент удовлетворения																
Суточной потребности			130,37	112,34	126,90	125,90	105,56	152,69	109,73	52,83	82,52	97,60	160,67	122,89		

Дети 6-10 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
102	Каша "Дружба"	200	6,47	7,69	31,06	219,36	0,03	0,14	0,18	0,07	208,7	147,7	21,5	0,21								
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57								
111	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87								
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,71	0,02	1,3	0,05	0,02	123,39	75,17	9	0,16								
	Итого		14,59	17,30	88,91	567,07	0,13	1,44	1,07	0,12	349,41	285,37	43,50	1,81								
Обед																						
44	Салат из кукурузы	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12								
135	Суп овощной со сметаной, с мясом	200	5,84	5,90	13,27	120,17	0,01	8,70	0,84	0,02	44,04	12,16	16,54	0,64								
298	Голубцы ленивые	240	13,50	16,90	11,60	253,00	0,00	18,20	3,60	0,00	56,60	138,70	30,60	2,50								
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04								
111	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76								
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87								
	Итого		24,97	28,87	82,12	680,81	0,14	28,65	7,79	0,04	124,28	281,89	82,47	5,93								
Полдник																						
	Кисломолочный продукт (Бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20								
76	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44								
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38								
	Итого		10,11	7,04	77,73	424,90	0,20	25,40	1,14	0,04	263,20	256,20	131,30	2,02								
	Итого за день		49,67	53,21	248,76	1672,78	0,46	55,49	10,00	0,20	736,89	823,46	257,27	9,76								
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00								
	Процент удовлетворения		86,01	90,96	99,01	94,91	51,11	123,31	133,33	37,74	89,32	66,54	137,21	108,44								
	Суточная потребность		86,01	90,96	99,01	94,91	51,11	123,31	133,33	37,74	89,32	66,54	137,21	108,44								

Дети 6-10 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7.11	10.25	24.7	220	0.06	0.1	0.7	0.07	135.12	104.9	11.9	0.71								
9	Каша манная молочная жидкая	200	5.13	6.49	31.31	204.00	0.05	1.35	0.15	0.04	127.05	139.39	29.60	0.44								
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87								
2	Какао с молоком	200	5.9	6.21	23.74	177	0.07	2.34	0.04	0.01	220.29	181.65	37.95	0.88								
	Итого		19.61	23.25	93.19	661.00	0.21	3.79	1.10	0.12	487.86	453.54	85.45	2.90								
Обед																						
39	Винегрет овощной	60	1.25	10.15	7.76	128.00	0.04	7.79	4.52	0.00	20.34	39.12	17.18	0.73								
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	8.22	10.34	27.98	224.00	0.17	10.59	0.43	0.06	51.57	222.71	44.41	1.61								
48	Шницель натуральный рыбный	100	20.33	20.77	10.39	307.03	0.09	1.70	0.25	0.07	59.14	8.66	49.50	3.13								
52	Рис отварной	150	4.41	7.18	34.85	255.00	0.03	0.00	0.22	0.01	1.42	73.27	23.10	0.63								
25	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80								
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	15.16	83.2	0.09	0	0.9	0	13.2	93.6	26.4	1.76								
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87								
	Итого		39.88	49.54	129.78	1132.23	0.47	24.08	6.73	0.14	165.07	478.96	174.59	11.53								
Полдник																						
66	Молоко	200	5.60	6.40	9.40	116.00	0.08	1.00	0.00	0.06	240.00	180.00	28.00	0.12								
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	100	0.70	0.83	19.33	88.50	0.01	0.00	0.18	0.00	4.00	9.00	2.50	0.38								
	Итого		6.30	7.23	28.73	204.50	0.09	1.00	0.18	0.06	244.00	189.00	30.50	0.50								
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe								
Итого за день			65.79	80.02	251.70	1997.73	0.76	28.87	8.01	0.32	896.93	1121.50	290.54	14.93								
Сточная удовлетворенность 75%			57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00								
Процент удовлетворенности суточной потребности			113.92	136.79	100.18	113.35	84.44	64.16	106.80	60.38	108.72	90.63	154.95	165.89								

Дети 6-10 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
26,102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44				
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05				
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57				
III	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		10,46	12,91	84,42	493,00	0,13	1,35	0,99	0,07	144,89	202,01	42,66	1,93				
Обед																		
44	Салат из зеленого горошка	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12				
45	Свекольник со сметаной, с мясом	200	8,38	10,20	15,74	214,00	0,13	13,40	0,43	0,05	77,24	221,10	51,31	2,37				
67	Птица по-домашнему (картофель тушеный с птицей)	200	12,62	11,46	17,91	234,00	0,12	10,18	2,10	0,01	72,96	138,96	37,01	1,85				
280	Компот из свежей смородины	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
II	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76				
III	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74				
	Итого		28,50	28,07	97,14	777,20	0,42	29,18	6,29	0,08	192,28	532,46	137,52	10,64				
Полдник																		
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26				
III	Сушки, булочки, баранки и др	100	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80				
	Итого		6,16	0,60	67,07	303,50	0,08	0,74	0,95	0,01	94,59	73,99	20,10	3,06				
			Б	Ж	У	Эн/д	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe				
	Итого за день		45,12	41,58	248,63	1573,70	0,63	31,27	8,23	0,16	431,76	808,46	200,28	15,63				
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,13	71,08	98,96	89,29	69,44	69,49	109,73	30,19	52,33	65,33	106,82	173,67				

Дети 6-10 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
16	Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00				
312	Кнедли куриные	80	21,22	18,93	8,71	397,84	0,42	0,06	0,10	0,11	6,44	210,84	18,02	1,87				
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05				
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		29,94	25,68	79,52	764,51	0,52	0,06	1,08	0,14	20,68	285,67	34,32	3,79				
Обед																		
570	Маринад овощной	60	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39				
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200	8,61	8,34	19,73	214,20	0,18	14,55	0,31	0,01	30,49	154,28	46,98	1,88				
442	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	138,06	0,06	2,49	2,03	0,00	16,17	127,02	10,90	1,57				
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39				
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26				
111	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76				
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		39,54	30,28	146,82	1005,30	0,46	20,90	6,72	0,08	188,06	691,80	269,72	14,12				
Полдник																		
590	Кисель из свежих ягод	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08				
111	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44				
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38				
	Итого		4,54	2,04	102,56	451,80	0,12	27,00	1,29	0,01	30,40	82,69	104,50	1,90				
	Итого за день		74,02	58,00	328,90	2221,61	1,09	47,96	9,09	0,23	239,14	1060,16	408,54	19,81				
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,17	99,15	130,91	126,05	121,11	106,57	121,20	43,40	28,99	85,67	217,89	220,11				